

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makanan adalah salah satu kebutuhan pokok manusia. Tanpa makanan manusia tidak mungkin dapat bertahan hidup. Makanan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh manusia di mana gizinya dipakai memperbaiki ataupun mengganti sel-sel tubuh yang rusak dan sebagai sumber energi untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Bagi anak-anak, asupan gizi yang terkandung dalam makanan sangat penting untuk menunjang masa pertumbuhan.

Makanan ideal adalah makanan yang sehat dengan kandungan gizi yang seimbang dan memenuhi 5 kelompok gizi, tidak berlebihan dan tidak kekurangan dibutuhkan setiap orang. (Dirjen BKM, 2002). Makanan sehat dan berimbang yakni mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dengan komposisi yang tepat.

Namun, di era modern ini, terutama masyarakat kota-kota besar membutuhkan segala sesuatu yang serba cepat, praktis, efisien dan ekonomis karena tuntutan aktifitas yang sibuk. Begitu juga dalam hal makanan, masyarakat perkotaan mencari makanan yang cepat dan praktis. Makanan cepat saji ini dibuat dan diproses terlebih dahulu, kemudian disimpan dalam kemasan. Saat ingin dimakan dapat disajikan dengan mudah dan cepat, kadang langsung dapat dimakan tanpa harus bersusah payah atau menunggu lama, makanan seperti ini disebut sebagai makanan instan. Makanan instan adalah makanan yang diproses dalam skala industri, dianggap cocok dengan kehidupan *modern* perkotaan.

Perkembangan teknologi pangan membuat hampir segala jenis makanan dapat diawetkan dan disajikan secara mudah dan cepat. Kelebihan lain, makanan instan relatif lebih murah daripada makanan segar. Ada dua istilah dalam makanan yang digemari masyarakat *modern* yaitu, *junk food* dan *fast food*, sering satu produk tertentu adalah *junk food* sekaligus *fast food*.

Prof., Dr. Ali Khomsan, ahli gizi dari Institut Pertanian Bogor menyatakan bahwa *Junk food* berbeda dengan *fast food*. *Junk food* adalah makanan padat yang rasanya enak, berkalori tinggi tapi miskin gizi. *Junk food* kaya kalori, tapi kecil kandungan protein, vitamin, dan mineralnya. Sedangkan *fast food* adalah makanan cepat saji yang didesain modern. *Fast food* bergizi tetapi susunannya kurang berimbang, seringnya diolah dengan cara digoreng. Pendapat serupa juga diungkapkan oleh spesialis gizi dari RS Pondok Indah, Jakarta, Dr. David Fajar P., MS, Sp.GK. *junk food* tidak sehat kalau dikonsumsi terus-menerus.

Junk food dan *fast food* juga mengandung zat tambahan makanan. Konsumsi berlebihan zat-zat tambahan makanan ini dapat menimbulkan penyakit-penyakit jangka panjang seperti kelebihan berat dan obesitas, diabetes, sakit jantung, kanker, stroke, asam urat, gangguan kesuburan, impotensi, hambatan pertumbuhan alat vital. Efek samping yang muncul dalam jangka waktu yang cukup lama membuat kesadaran masyarakat akan resiko kesehatan tersebut menjadi rendah.

Hasil Riset Kesehatan Dasar 2010 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan mengungkapkan bahwa faktor pengetahuan, perilaku masyarakat sangat berpengaruh terhadap kejadian gizi kurang dan lebih di masyarakat. Data

lain menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Masyarakat dengan pendidikan rendah atau ekonomi menengah ke bawah biasanya anaknya mengalami masalah kurang gizi, sedangkan masyarakat yang pendidikannya lebih tinggi atau kondisi ekonomi menengah ke atas biasanya anaknya mengalami masalah kalori berlebih, dalam hal ini seperti kelebihan berat badan dan obesitas.

Mengonsumsi *junk food* dan *fast food* menjadi salah satu penyebab masalah gizi yang mengancam kesehatan masyarakat Indonesia seperti gizi kurang maupun kelebihan kalori (kelebihan berat badan sampai obesitas). Sementara itu gizi juga merupakan masalah baru selama beberapa tahun terakhir.

Sejak tahun 1970, obesitas kerap meningkat di kalangan anak, hingga kini angkanya terus melonjak dua kali lipat pada anak usia 2-5 tahun dan usia 12-19 tahun, bahkan meningkat tiga kali lipat pada anak usia 6-11 tahun. Dr. Damayanti R. Syarif, Sp.A(K) dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia-RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta bertutur senada, dari penelitian yang dilakukan di empat belas kota besar di Indonesia, angka kejadian obesitas pada anak tergolong relatif tinggi, antara 10-20% dengan nilai yang terus meningkat hingga kini.

Beliau juga mengungkapkan hasil penelitiannya terhadap anak-anak di Jakarta. Pada tahun 2007, obesitas (kegemukan) mencapai sekitar 13%, sedangkan *overweight* (berat badan berlebih) mencapai 60% anak-anak di Jakarta. Artinya, di kota-kota besar seperti Jakarta menunjukkan dari setiap tiga anak ada dua yang mengalami gizi lebih yaitu satu *overweight* dan satu obesitas. Obesitas adalah keadaan kelebihan lemak dalam tubuh yang pada umumnya ditimbun dalam

jaringan subkutan, sekitar organ tubuh, dan kadang-kadang terjadi infiltrasi ke dalam organnya. Seseorang dikatakan obesitas apabila berat badannya 20% lebih tinggi dari garis normal Indeks Massa Tubuh (IMT). Orang yang obesitas sudah pasti memiliki berat badan berlebih (*overweight*) sedangkan orang yang *overweight* belum tentu mengalami obesitas. Obesitas dapat dikatakan sudah menjadi sebuah penyakit. (Pengantar Gizi Masyarakat, 2012: 125)

Masalah lebih kalori dan obesitas pada anak tidak lepas dari pola makan anak yang tidak sehat dan tidak seimbang kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi. Terlalu banyak dan sering makan makanan berkalori tinggi tetapi miskin gizi yang tidak beraktfifitas fisik adalah gambaran anak perkotaan kini. Obesitas dan berat badan berlebih adalah awal dari penyakit-penyakit degeneratif (kolestrol, diabetes, jantung, dan lainnya), kanker, kerusakan fungsi organ dan penyakit-penyakit lainnya.

Faktor lain yang membuat pola makan sehat berimbang mulai dilupakan adalah promosi media dari makanan *junk food* dan *fast food* yang sangat gencar. Promosi yang dilakukan juga sebagian besar adalah menyasar pada segmen anak-anak. Promosi tersebut menyebabkan *junk food* dan *fast food* memiliki daya tarik yang tinggi bagi anak-anak. Promosi yang dilakukan sering menggunakan ikon menarik bagi anak-anak (badut, tokoh kartun, idola anak-anak, dll), pemberian hadiah khusus untuk anak-anak, dan arena tempat bermain bagi anak-anak di restoran *fast food*. Selain itu promosi juga dilakukan secara gencar ke sekolah-sekolah. Orang tua urban (perkotaan) harus lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan diberikan kepada anak mereka, karena anak-anak telah menjadi target utama dari promosi media promosi produk *junk food* maupun *fast food*.

Masalah makanan lainnya yang mengancam kesehatan anak-anak adalah jajanan sekolah yang tidak aman dan tidak sehat. Berdasarkan penelitian Departemen kesehatan tahun 2010, 40% dari jajanan anak-anak mengandung zat-zat berbahaya, terutama zat pewarna, zat pemanis dan zat pengawet yang tidak diperbolehkan untuk dimakan. Dr. Lily Sriwahyuni Sulistyowati, MM (Kepala Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan), dalam survei yang dilakukan Departemen Kesehatan menyatakan walaupun 18% anak sekolah membawa bekal dari rumah, faktanya 60 persen orangtua masih memberikan uang jajan.

Berdasarkan hal-hal yang telah kita bahas sebelumnya dapat kita lihat bahwa anak-anak wilayah perkotaan sedang terancam kesehatan serius dengan akibat dapat merusak masa depan anak-anak urban. Untuk itu diperlukan ajakan kembali dan edukasi pada orang tua bahwa kebiasaan pola makan sehat dan berimbang sangatlah penting dan tidak dapat digantikan, khususnya untuk anak-anak yang sedang mengalami proses pertumbuhan.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari pemaparan latar belakang di atas penulis mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- 1) Bagaimana menyadarkan orang tua akan pentingnya memberikan makanan sehat berimbang kepada anak-anak dan agar mereka menerapkannya dalam pola makan anak-anak mereka sehari-hari?
- 2) Bagaimana merancang bentuk komunikasi visual untuk menyampaikan pesan tersebut?

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang terpapar di atas penulis ingin memfokuskan penelitian pada kategori berikut:

- 1) Melakukan kampanye sosial untuk mengajak masyarakat khususnya orang tua untuk terbiasa memberikan makanan sehat yang terjamin nilai gizinya dan mengurangi konsumsi *junkfood* maupun *fast food* kepada anak-anak.
- 2) Merancang konsep desain komunikasi visual untuk kampanye sosial tentang makanan sehat berimbang untuk anak-anak usia 6-11 tahun di wilayah Jakarta

1.4 Batasan Masalah

Mengingat akan luasnya pembahasan tentang pola makan sehat seimbang untuk anak-anak baik ditinjau dari segi usia, kelas ekonomi dan strata sosial, lingkungan hidup, dan juga materi pembahasan pola makan sehat yang cukup rumit, apabila disampaikan keseluruhannya secara langsung; maka penulis melakukan pembatasan masalah sebagai berikut:

- 1) Pembahasan yang ada penulis batasi hanya pada penyampain pesan tentang makanan sehat berimbang untuk anak-anak kategori usia 6-11 tahun, ditujukan kepada orang tua khususnya ibu, yang penyebarannya terdapat di wilayah urban, khususnya Jakarta.
- 2) Berdasarkan beberapa riset yang akan dipaparkan pada bab tiga, maka pola makan sehat yang akan disampaikan adalah mengenai pentingnya bekal makanan sekolah yang sehat, bersih, aman dan seimbang.

1.5 Tujuan Penelitian

Kampanye sosial ini bermaksud untuk memberi ajakan kepada orang tua dan anak-anak menyukai konsumsi makanan sehat dengan gizi yang berimbang. Dengan harapan orang tua dapat mengontrol dan mengurangi bahkan dapat menghilangkan konsumsi *junk food* dan *fast food* di dalam pola makan anaknya.

1.6 Manfaat Penelitian

1) Umum

Dengan membiasakan pola makan sehat ini dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat khususnya di Jakarta. Meningkatnya kualitas kesehatan masyarakat terlebih lagi anak-anak tentu saja akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia di masa depan.

2) Praktis

Orang tua sebagai pemegang kendali dalam asupan makanan anak-anak dapat merubah kebiasaan pola makan menyimpang (khususnya dari pola makan miskin gizi, mengikuti fenomena *junk food* dan *fast food*) menjadi pola makan sehat dengan gizi seimbang.

3) Akademis

Dengan adanya tugas akhir ini, penulis berharap anak-anak usia 6-11 tahun dapat belajar tentang pola makan sehat dengan gizi seimbang melalui praktik membawa bekal makanan ke sekolah setiap hari. Anak-anak juga dapat belajar tentang berbagai macam ragam makanan melalui bekal makanan yang dibawanya.

1.7 Metode Penelitian

Dalam melakukan penelitian penulis menggunakan metode secara kualitatif yaitu studi pustaka, observasi dan wawancara untuk mendapatkan data dan informasi yang mendukung penelitian ini.

1.7.1 Studi Pustaka

Studi pustaka adalah metode dengan teknik observasi secara tidak langsung, karena mengumpulkan informasi yang dibutuhkan untuk melaksanakan penelitian ini melalui berbagai media, baik cetak maupun media internet. Sumber dapat diperoleh melalui buku, majalah, data-data riset.

1.7.2 Observasi

Metode observasi adalah metode dimana penulis melakukan pengumpulan data dengan cara menyaksikan langsung objek penelitian kemudian mencatat secara obyektif.

1.7.3 Wawancara

Penulis mewawancarai narasumber, fokus pada gerakan makanan sehat seimbang dan anak; seperti dokter ahli gizi, dokter anak, dan beberapa orang tua serta anak-anak yang memiliki kriteria sesuai dengan ruang lingkup penelitian penulis.

Tahapan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Riset pendahuluan

Penulis melakukan studi pustaka dari fenomena masyarakat (berita koran dan majalah), kemudian mencari data riset dan survei dari sumber yang dapat

dipercaya mengenai pola tingkah laku masyarakat yang menjadi objek penelitian penulis serta berkaitan dengan tema penelitian yang penulis lakukan. Setelah itu untuk dapat lebih mendalami penulis melakukan wawancara dengan seorang ahli gizi yaitu DR. Dr. Yustina Anie Indriastuti, MSc, SpGK, sekretaris jendral PDGMI (Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia).

2) Usulan materi dan konsep desain

Penulis mengusulkan materi dan konsep desain yang dibuat berdasarkan hasil dari wawancara dan studi pustaka. Usulan konsep desain ini disesuaikan dengan subyek dan obyek dalam kampanye sosial ini. Materi dan konsep desain juga dibuat berdasarkan teori komunikasi yang mendukung serta teori desain yang baik yang akan dipaparkan pada Bab II.

3) Proses Eksekusi dan Evaluasi

Dosen pembimbing akan mengevaluasi desain yang telah penulis buat dan memberikan masukan untuk memperbaiki kekurangan dalam desain sehingga desain yang dibuat dapat tepat sasaran.

1.8 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB 1 Pendahuluan

Bab ini akan membahas alasan atau latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan metodologi penelitian.

BAB II Telaah Literatur

Bab ini akan membahas teori-teori yang digunakan oleh penulis dalam membuat tugas akhir ini.

BAB III Kajian Objek Penelitian

Bab ini menguraikan tentang seperti apa makanan sehat dengan gizi berimbang, masalah apa yang dihadapi oleh masyarakat berkaitan dengan kurangnya penerapan makanan sehat berimbang terhadap anak-anak, dan memaparkan proses kreatif dalam memberikan solusi kepada masyarakat, media yang digunakan dan desain dari media kampanye yang diusulkan serta biaya produksi.

BAB IV Analisa Perancangan

Bab ini menjelaskan tentang hasil keseluruhan penelitian dari tahap analisis dan desain.

